

ココから



vol. 1

ココから

Vol.1

2013年12月1日発行(季刊)

企画・発行/ココから編集委員会

T537-0022

大阪市東成区中本4-1-8

森ノ宮医療学園専門学校内

☎(06)6976-6889

0円

『ココ+から』は、あなたの「ココロ」と「カラダ」に元気をプラスします。

玉造編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第2回

カラダにうれしいヘルシーレシピ「凍み豆腐の精進とんこつ風」
ところ&からだに読むサプリ「手間をかける」と「こう」と
自宅でもかんたん！リラクシング「ストレッチ&ツボのはなし」
ココからココものインフォメーション

森ノ宮医療学園専門学校 鍼灸学科 柔道整復学科

OPEN CAMPUS

12/8(日) 2014年1/12(日) 2/9(日) 個別相談随時受付中

午前の部 10:00~12:30(受付9:30~) 午後の部 14:00~16:30(受付13:30~)

主なプログラム

- 鍼灸学科・柔道整復学科 学科紹介&体験授業
- キャンパスツアー
- 入試ガイド
- 奨学金・就職についての相談会 など

☆.....☆
来校の方全員に
プレゼントが
あります。
☆.....☆



「みどりの風保育園」では、オープンキャンパス開催中、お子様を無料でお預かりできます。

市民公開講座のお知らせ

スポーツセミナー パフォーマンス向上のためのスポーツセミナー

開催日時：2013年12/22(日) 14:00~15:55
定員：先着50名様 受講料：無料

- 前半(14:00~15:00) [自宅できるパフォーマンス向上の筋力トレーニング] 正しいウエイトトレーニングの知識を学び、自宅できるトレーニング方法など実技を交えて講演します。 ※動きやすい服装をご用意ください。 講師：岸本恵一
- 後半(15:10~15:55) [スポーツシューズ選びの重要性] ご自分の足に興味を持ってもらいながら、シューズの選び方について学びます。 ※スポーツシューズをご用意ください。 講師：山本達也

心と体のキレイのために ウェルエイジング講座 脳疲労をほぐそう!aromaで頭皮ケア

頭皮が硬くなっていませんか?頭皮のコリや痛みは、脳や心の疲れが発するメッセージかもしれません。精油を用いた頭皮マッサージで脳疲労をほぐしましょう。むくみ取りやリフトアップ、小顔、育毛効果も期待できます。

開講日時：2014年2/21(金) 19:00~20:30
2014年3/15(土) 15:00~16:30

【講座はすべて1回完結】
(各回ヘッドスプレー作成の実技あり)

講師：森 美侑紀
定員：各回先着20名様
受講料：1,000円

森ノ宮医療学園専門学校の生涯学習講座 ①「もっと話したい」と思ってもらえるコミュニケーションのとりかた

開講日時：2013年12/12(木) 16:30~17:30
講師：上六話し方教室 三品 清次 先生
申込締切日：2013年12/9(月)

②心が元気になる、かづきメイクレッスン「眉の描き方、アイメイク」

開講日時：2013年12/19(木) 19:30~21:00
講師：REIKO KAZUKI パートナーメンバー 小西 明代 先生
申込締切日：2013年12/13(金)

受講料：①②いずれも1,500円

各講座に参加ご希望の方は、講座名・お名前・お電話番号を添えて、電話またはeメールにて下記までお申し込みください。

オープンキャンパス・市民公開講座ともに、お申し込みはコチラから

■電話 0120-98-1192 ■eメール cocokara@morinomiya.ac.jp

森ノ宮医療学園専門学校

〒537-0022 大阪市東成区中本4-1-8 TEL:06-6976-6889 FAX:06-6973-3133



PRESENT

ココロとカラダに元気をプラスする「ココ+から」、いかがでしたでしょうか? アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で10名様に、堂島ロールでおなじみの株式会社モンシェール特製「森ノ宮医療学園オリジナルフィナンシェ」をプレゼントします。

★プレゼントの応募は、こちらから。→→→→
メールの件名を「フィナンシェプレゼント」としてお送りください。当選の方のみ、編集委員会から連絡させていただきます。
締切:2014年2月14日(金) 必着
cocokara@morinomiya.ac.jp



Q1: 「ココ+から」をどこで入手されましたか?

- (1) 鶴橋駅 (2) 生駒駅 (3) 鍼灸院・整骨院 (4) 飲食店など (5) ダイレクトメール (6) その他

Q2: どの企画が興味深かったですか?

- (7) ひとあるき・まちさんぽ (8) カラダにうれしいヘルシーレシピ (9) ところ&からだに読むサプリ (10) ストレッチの話 (11) ツボの話 (12) いいこと・いいもの・インフォメーション (13) 特になし

Q3: 読まれた感想はいかがでしたか?

- (14) 大変おもしろかった (15) まあまあおもしろかった (16) 普通 (17) それほどおもしろくなかった (18) おもしろくなかった

Q4: ご意見などありましたらお書きください。 ※Q1~Q3は番号でお答えください。

※このアンケートは今後「ココ+から」の誌面作りの参考にさせていただきます。また氏名・住所・連絡先はプレゼントの発送の際に使用するためのもので他の目的では使用しません。

玉造編

3つの区が交わる街で、
たくさんの方々の笑顔に出会いました。

人が歩く出会いが生まれます。ちよつと、そこまで、ひと歩きして、まち散歩。
第2回目は、古くから交通の要所であり、新しいお店も多い玉造駅周辺を歩いてみました。

A お散歩はJR玉造駅からスタート。長堀通を西へ進むと、8年前から地元の方に「お遣いものなら、このお店を愛されているル・ピノ」玉造店があります。シラパインの圓井一成さんは季節感を大切に、食べやすいケーキをめぐっています。大阪らしい「294円」や濃厚な2種類のお芋の味が嬉しいレアタイアの「阿助ボテ」(168円)など価格もリーズナブル。喫茶コーナーで本格的なコーヒーとにもいただけます。

豊臣時代には大坂城の鎮守。
歴史的資料も数多くある神社。

B 長堀通を少し東に戻ると北上すると、玉造稲荷神社が見えます。垂仁天皇18年(紀元前12年)に創祀されたといわれている由緒正しき神社です。慶長8年(1603年)には豊臣秀頼が社殿を再建するも、その後第二次世界大戦などで焼失。今の社殿は昭和29年(1954年)に再建されたとか。境内には「難波玉造資料館」も建てられており、まさに「玉造の守り神」的存在の神社でした。

ご夫婦二人三脚でめざす、
地元役に役立つ店。

C 玉造日之出通商店街を南へ行くと、すぐ左手にあるのがフレッシュキッチン菓果。山本由美子さんが、ご実家の果物屋さんを、中央市場で野菜関連の仕事をしてきた夫の山本浩司さんと二人で継いだお店です。ご夫婦がめざしているのは、昔はこここの町にもあった八百屋さん。商品を売るだけでなく、野菜の下ごしらえをしたり、レシピを提供したりする、人によさしいお店。これからは出産される方の買物代行も考えているそうで、「まだまだお客様からいろいろなことを教えていただいています」というお二人でした。

D 商店街をさらに南へ進むと、明るいお店が目飛び込んできました。それがH・L BAGELS。オーナーの前田恵理さんが、「日本人の口に合う、ソフトでモチリしていて、小ぶりで食べやすいベーグルを」と思って日々努力を重ねているそうです。牛乳や卵バターを使用せず、国産小麦や天然酵母、天日塩、きび糖など素材にもこだわった身体によさしいベーグルは、30種類近くあつて、毎月新作も出しているとのこと。ランチにはベーグルサンドのセットもあるのですが、今回はそれを見せたいと思えました。

アットホームな店内で、
ほっこり甘いひととき。

E 環状線をくぐると、そこは東成区。線路沿いの角に町屋を改装したお店が並んでいます。その中の1軒がMatsushita kitchen(マツシタキッチン)。オーナーの松下佳世子さんは、芸術系の大学を卒業された後、趣味のお菓子づくりが高じてこのお店を始めたそう。カフェでくつろぐだけでなく、可愛いケーキやクッキー、マカロンなどは、テイアウトもできます。外はカリッ、中はモチッのスコーンは、蜂蜜やクリームとの相性も抜群。小学生の娘さんが描いたセンスフルなイラストが迎えてくれる、とても心温まるお店です。(スコーンセット/飲み物付き580円、自家製パントーストセット/飲み物付き500円)

大阪の野菜で作った、自然な味のお惣菜。

F 線路に沿って駅前まで戻ると、晩ご飯のおかずを求める方で賑わうお店がFARMER'S DELI。2013年7月にオープンしたばかりのお店です。以前はソムリエをしていたという店長の小原優子さんが考案された、大阪の野菜中心で作られるお惣菜やコロッケは、保存料などを使用していないのでお子様にも安心。また、ご飯だけでなくお酒にもよく合うので、幅広い層の方が利用されるのか、11時~14時には、お店の2階でワンフレートランチを味わうこともできます。



とらとらさん
玉造界隈を勝手に盛り上げる非公式キャラクター「とらとらちゃん」。自称「2010年に玉造にやってくる単身赴任のサラリーマン」たそうです(笑)
©SHIKATOKINOKO,Coma



- A** ル・ピノ玉造店 大阪市中央区上町1-6-9 TEL.06-6761-2226 9:00~21:00/喫茶は10:00~21:00(L.O.20:30) 元日のみ休業
- B** 玉造稲荷神社 大阪市中央区玉造2-3-8 TEL.06-6941-3821
- C** フレッシュ・キッチン菓果 大阪市天王寺区玉造元町2-19 TEL.06-6768-4368 8:30~19:00 日休
- D** H・L BAGELS 大阪市天王寺区玉造元町12-2 パルコア真田山1F TEL.06-6767-8658 8:30~19:00 月(祝は営業) 火休 10:00~19:00 不定休
- E** Matsushita kitchen 大阪市東成区東小橋1-18-32 TEL.070-5657-0918 10:00~19:00 不定休
- F** FARMER'S DELI 大阪市東成区東小橋1-1-24 TEL.06-4308-5108 11:00~惣菜がなくなり次第 日休
- G** 極楽うどん TKU 大阪市東成区東小橋1-1-4 TEL.06-6981-1333 11:30~14:30/17:30~24:00 月休
- H** 洋食キッチンむらうち 大阪市東成区東小橋1-1-8 TEL.06-6971-7088 11:30~14:30(L.O.14:00)/18:00~21:30(L.O.21:00) 火休
- I** 関東煮 きくや 大阪市東成区東小橋1-1-17 西本ビル1F TEL.06-6976-9629 11:30~22:00 土日祝休



G 今度は長堀通を東へ。駅から1分にあるのが極楽うどんTKU。元々、オーナーの田中隆司さんが脱サラをして独学で始めたお店で、今は店長代理の西野大吾さんがスタッフと一緒にその味を守っています。国産小麦を使い「打ちたて、切りたて、湯がきたて」にこだわったシシコと適こたえ抜群の麺に、天然昆布と4種の鰹節を使ったこだわりの出汁は絶妙のコンビ。「寒くなるこれからはこれがおすすです」といっていただいた、名物鶏天の入った「極楽カレーうどん」(1,150円)は、ピリッとした辛味に心からポカポカ温まります。

H 長堀通から少し入った路地に、隠れ家的に佇んでいるお店が洋食キッチンむらうち。有名店などで修行した磯本幸志さんが、前オーナーシエラからお店を譲り受けたのが2年前。以来、師匠の味を守りながらも、「自身がめざす」年配や女性の方でも食べやすい、あつさりした洋食を提供しています。「これからの季節は、なんともいって牡蠣うちは赤穂産にこだわっています」と揚げてくださったカキフライセット(本日のスープ・ライス付き/1,400円)。他にも、よくばりさん垂涎のおまかせランチ(またはデイナー)は、12品の中からメニューが2種類選べるともおすすめです。

I そろそろ陽も落ちて肌寒くなると、恋しくなるのはあつたかい湯気。東小橋北公園の北側にある関東煮きくや。冬場になるといつも行列のできるお店として有名ですが、回転が早いのでちよつと待たなくていいお店です。大阪万博の翌年、1971年から続いているお店は、今ではすっかり玉造の顔あつさり味の鶏ガラ出汁で炊いた27種類もある関東煮天根110円、すし肉190円、うめ焼120円などのほかに一品も充実。ご近所の方や仕事帰りのサラリーマンが、ちよつと寄ってサッと食べて帰る、そんな気軽なお店です。

玉造は、昔ながらのお店や商店街と、若い方々が夢を叶えるために頑張っているお店が、うまく調和した街でした。機会があればぜひ訪ねてみてください。

※文中の価格は全て税込です。



“手間をかける” ということ



日照時間が短くなる冬場は、“心”の体調を崩す方が多くなります。中でもうつ病は、平均気温が低く雪が多い地域に発症しやすい傾向にあり、冬場はとくに症状が悪化しやすいので注意が必要です。

例えば、うつ病の原因には、ストレスや生活環境の変化、几帳面な性格など数々の要因が考えられていますが、最近の研究によると食生活との関連が深いことが指摘されています。

野菜や果物、魚を多く食べる人ほどうつ病になりにくく、加工食品や糖分の摂取が多い人ほどうつ病になりやすい、という報告があります*。野菜や果物に豊富に含まれる抗酸化物質やビタミン、魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸:不飽和脂肪酸の一種)などが神経伝達物質の分泌を促すことでうつ病リスクを低下させ、逆に加工食品に多く含まれる添加物や化学調味料、トランス脂肪酸や飽和脂肪酸などがリスクを増加させると考えられています。ただし、『加工食品＝うつ病』と単純に結びつけられるものではありません。特に、加工食品を多く取りがちな一人暮らしの若者は、食生活のみならず、運動量も少ない傾向にあるので注意が必

要です。

面倒な調理をしなくても手軽に空腹が満たされる。手を煩わさなくても食べたいものがすぐに食べられる。恵まれ過ぎた時代だからこそ、私たちはそんな生活に慣れ、甘んじてしまっているのかもしれない。忙しいから、便利だからと、ついお手軽食で済ませてしまうことも多い自分自身の食生活も振り返りながら、“手間をかけること”の大切さをあらためて感じています。

年末には年賀状書きや大掃除、お正月準備など、ちょっと面倒な行事も目白押しですが、皆さんも“手間をかけること”の過程を楽しんでみてはいかがでしょうか。



*: Sánchez-Villegas A, Toledo E, de Irala J, Ruiz-Canela M, Pla-Vidal J, Martínez-González MA. Fast-food and commercial baked goods consumption and the risk of depression. Public Health Nutr. 2012 Mar;15(3):424-32.

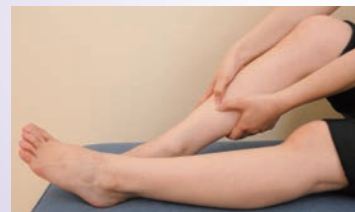
★次回は、“紫外線”のお話です。お楽しみに!

簡単アロマレシピ ～winter～

忘年会にクリスマス、新年会と、楽しいイベントに心も躍る年末年始。ついハメを外して飲み過ぎて、翌日はふらふら、ムカムカの日酔いに。「あんなに飲まなきゃよかった…」と後悔してもあとの祭り。そんな辛い日酔いには、早めのアロマケアがおすすめです。



☆おすすめの精油はこちら☆
レモン
グレープフルーツ
ペパーミント
ジュニパー
サイプレス
バジル
ローズマリーカンファー



これらの精油から2～3種類選び、入浴やトリートメントなどの方法で使用してください。

☆入浴☆

天然塩大さじ2杯に精油を計5滴混ぜ、お風呂に入れます。よくかき混ぜて入浴しましょう。

☆トリートメント☆

植物油20mlに計8滴の精油を混ぜてお腹や背中、足にすり込むようにトリートメントをしましょう。

※植物油はトリートメント用に販売されているオイルをご使用ください。
※病氣治療中の方や妊娠中の方は医師や専門家に相談のうえ、使用してください。

心と体のキレイのために ウェルエイジング講座のお知らせ

【テーマ】脳疲労をほぐそう! aromaで頭皮ケア

頭皮が硬くなっていませんか?体の疲れはもちろん、ストレスなどによる交感神経の緊張は脳疲労として蓄積され、頭皮のコリや痛みを引き起こします。解剖学的に頭部の構造を理解し、骨や筋肉、ツボへ働きかけることで脳疲労や不快な症状を和らげることができます。むくみ取りやリフトアップ、小顔、育毛効果も期待できます。

【実技】育毛や副交感神経に働きかける精油を用いてヘッドスプレーを作ります。作成したスプレーを用いて、頭や顔の骨、筋肉、ツボに働きかけるセルフマッサージを体験していただけます。

- 申し込み方法など、詳しくは8ページをご覧ください。
- 受講者全員に“美肌をつくるフェイスオイル”をプレゼント!
- 男性の受講も歓迎です。



森 美侑紀 (医学博士)

森ノ宮医療大学大学院保健医療学研究科講師
森ノ宮医療学園専門学校柔道整復学教科員
著書『もっと身近にアロマセラピー
メディカルから日常まで』(著者名:森広子)
<http://hanadayoriyear.blog40.fc2.com/>

PRESENT

森美侑紀先生の著書『もっと身近にアロマセラピー メディカルから日常まで』(著者名:森広子、森ノ宮医療学園出版部刊)を抽選で5名様にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「アロマ本プレゼント」として空メールをお送りください。当選の方にのみ編集委員会から連絡させていただきます。



◆締切: 2014年2月14日(金) 必着
cocokara@morinomiyu.ac.jp



自家製凍み豆腐の精進とんこつ風

焼き豆腐を冷凍して解凍すると、食べやすい自家製高野豆腐ができます。水分をしっかり絞ってから使うのがコツ。スープは100%植物性ですが、こってりとしていますので、流行りの「つけ麺」ダレとしても使えます。この冬は鍋用スープとしてもおすすめです。



材料(4～6人前)

焼き豆腐……………1丁
※冷凍後に自然解凍し、両手で挟んでしっかりと水分を絞り、カットしておく

- A 白ネギ(みじん切り) ……1本
にんにく(みじん切り) ……3片
生姜(みじん切り) ……1片
輪切り唐辛子 ……適量
胡麻油 ……大さじ3～6
花椒(ホワジャオ) ……小さじ1
八角 ……2片

- B 野菜 ……ひとつかみ分
ささがきゴボウ・パプリカ(赤ピーマン)・
筍・きのこ類などお好みで

- C 水 ……500ml
昆布 ……(5mmの角切り) 10cm分
※1時間以上水に浸けておき、昆布ごと使います
- 麦味噌 ……(塩分により調整) 50g～80g
白味噌 ……50g
無添加昆布茶
(無添加ブイヨンでもOK) ……大さじ1
無調整豆乳 ……400ml

- 白練り胡麻 ……80g
白すり胡麻 ……適量
トッピング
お好みで、辣油・ネギ・ピンクペッパーなど

作り方

- 1 熱していない鍋にAを入れ、混ぜてから中火にかけ、焦がしネギになるまで加熱し、お好みの野菜Bを加えて炒めます。
- 2 ①にCを加え、ひと煮立ちしたら、冷凍後自然解凍し水分をきつく絞った焼き豆腐を入れ、再沸騰したら火を止め、白練り胡麻を加えたらできあがりです。
- 3 お好みのトッピングをしてお召し上がりください。

erico☆ (東川恵里子)

・ベジタリアン料理家
・マクロビオティック望診法指導士
・プロフェッショナル



大学卒業後「タイルモザイクアーティスト」として活動。妊娠・結婚・出産後、2003年に親友KARO YOKOと京都・北山に「cafe noinah」オープン。「cafe noinah」のオーガニック料理教室主宰。2009年、京都・北山にフィットネスクラブ「NADI & ping pang cafe」を立ち上げオープン。1階のベジタリアンカフェ「ping pang cafe」店主を経て現在に至る。
<http://ameblo.jp/pingpangerico/>

erico☆のベジタリアンお料理教室

マクロビオティックをベースとしたプラントベースの食事法や、現代生活に即取り入れられる「食べかた」を華やかなレシピと共に提案しています。その他、マクロビオティック望診法に関する講座や、学校での食育講座も開催。長年のカフェマネージメントと、アトピーの息子と暮らす経験を生かし、「続けられる現代のマクロビオティック」をお伝えしています。

PRESENT

erico☆さんが9月に初めて出版された『Choice Vegetarian Cooking～ericoのようこそベジタリアン・クッキングの世界へ』(共同出版人:鈴木春恵、ゆめディア刊)を抽選で5名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「レシピ本プレゼント」として空メールをお送りください。当選の方にのみ、編集委員会から連絡させていただきます。



◆締切: 2014年2月14日(金) 必着 cocokara@morinomiyu.ac.jp



いいこと・いいもの・インフォメーション

ちょっと耳よりのニュースをあつめました。

MUSEUM



襦袢家鷹之書(部分)
襦袢常安(全体は231×18cm)
1577年(天正5年)識

江戸時代は、鷹にもお灸。

室町時代から江戸時代まで、武家の間では盛んに鷹狩り*が行われていました。鷹狩りの技術を伝えていた襦袢家の巻物には、鷹の養い方、鷹狩りの作法、病気になったときの治療法などが書かれており、鷹が病気になったときの治療法も、もちろん漢方薬やお灸でした。この巻物は、武田信玄に仕えていた襦袢常安が穴井氏に授けたものです。

知り合いの鍼灸師さんから、こんな話を聞いたことがあります。「朝起きると家の手のり文鳥がぐったりしていたので、文鳥の頭のとっぺんにお灸をすえたら、少ししてうそのように元気になっていた」人間だけでなく、動物にもお灸が効くようです。

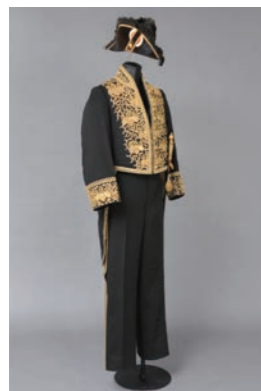
*鷹狩り: 猛禽類の狩猟本能を利用し、訓練した鷹(たかじょう)などのチームワークによって行う狩猟方法。江戸時代には將軍や大名、皇族の間で栄え、現在でも一部で行われている。



大阪市東成区中本4-1-8 森ノ宮医療学園専門学校3F(受付2F) TEL.06-6976-6889
【開館時間】月～金 / 13:30～18:30
【入館料】無料 ※事前にお電話でご予約のうえ、ご来館ください。
<http://www.harikyumuseum.com/>

EXHIBITION

日本の男服 —メンズ・ファッションの源泉—



●開催中 / 2014年1月7日(火)まで
●神戸ファッション美術館
〒658-0032
神戸市東灘区向洋町中2-9-1
TEL.078-858-0050
【開館時間】10:00～18:00
(入館は17:30まで)
【休館日】水曜日、年末年始
(12月29日～1月3日)
【入館料】一般:500円
小中高・65歳以上:250円

勅任官大礼服(侍医頭・岡玄脚着用)
明治時代「一宮市博物館」所蔵

1872年に明治政府が太政官布告を發して文官大礼服を制定し、以来、日本では軍服や制服、学生服などの正装として洋装化が進みました。戦後は男性もファッションを楽しむ時代になり、いまや日本は男性ファッション大国。「仕立ての良い服」には憧れますが、それは体型や姿勢、身体の動きと切っても切れない関係。平面である和服から立体的の洋服へ。身体に対する意識の移り変わりも興味深いです。

BOOK

はりきゅうロード 日本全国、伝統医療の歴史を見て歩こう



鍼灸OSAKA編集部 / 著
森ノ宮医療学園出版部 / 発行
(A5判、168頁) 税込2,730円
ISBN:978-4-905292-01-2

テーマ旅行にいろいろあれど、これは大層変わりダネの旅行ガイドブックだと言えるでしょう。日本各地の伝統医療に関する博物館・資料館やそのコレクションを紹介するほか、医療にまつわるお祭り、東洋医学に関する古今東西のウンチク、漢方薬と薬草園の情報など、読んで楽しく、旅して楽しい1冊です。歴史や古典、史跡マニアにもおすすめです!

自宅でかんたん! リラクシング

お手軽ストレッチで リフレッシュ。

森ノ宮医療学園専門学校
柔道整復学科教員 外林 大輔

「肩まわりのストレッチで作業効率up」

これからますます寒くなり、外に出掛けるのもおっくうになる季節ですね。つい家にこもってテレビやパソコンの前に居座ってしまいがちになります。長時間モニターなどの画面を見続けていると、首や肩にコリを感じませんか? そこで今回は、イスに座ったままでできる、首や肩のコリを軽減させるかんたんストレッチをご紹介します。

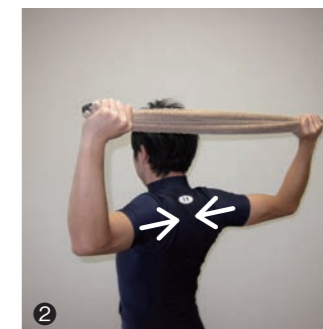
パソコンなどの画面を凝視してしまい、背中を丸めて首を前に突き出し、肩をすくめていませんか。こんな姿勢を保ち続けると、約4kgもある重い頭をうまく支えることなんてできません。つまり首や肩に相当なストレスがかかり、血行が悪くなってしまいます。これが首や肩のコリ症状を引き起こし、さらには脳への酸素供給も滞り、イライラして仕事にも勉強にも集中で

きなくなってしまう。そこで手軽にできる、タオルを用いた肩まわりのストレッチです。

あまり頑張りすぎず、気持ちいい程度で10秒間、5セット行いましょう。慣れてきたらタオルを掴んでいる手の幅を狭くして行ってください。これで、首・肩スッキリ、頭も冴えて仕事の作業効率アップも間違いなし! 姿勢もキレイになりますよ。



①まず、胸を張って頭の上で肘を伸ばし、肩幅より少し広めにタオルを掴みます。



②次に、腕をできるだけ後ろに持っていったところから肘を曲げていきます。左右の肩甲骨がお互いに寄っていく感じ。この時、肘が前に出ないように曲げていくのがポイントです。

★次回は、「股関節のストレッチ」です。

このツボが、 ここに効く。

森ノ宮医療学園専門学校
鍼灸学科教員 西田 隆

「東洋医学で冷え症対策」

本格的な冬の到来! 体の芯まで冷える季節となり、体の不調を感じている方も多いと思います。

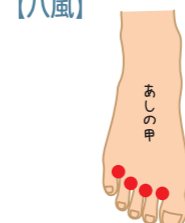
東洋医学では「冷えは万病のもと」と言われ、冷えに対する予防や治療が重要であると考えられています。冷え症になる原因は、体を温めるエネルギー(気)の不足や血行不良・運動不足などがあります。そこで今回は、冷え症に効くツボ、冷え症にならない体づくりのためのツボをご紹介します。

たいけい
【太溪】



体を温めるエネルギーを補充し、冷え症に有効なツボ。内くるぶしの頂点とアキレス腱の間の少し凹んだところ。指でツボを上下に挟み、押さえ方は、ジワッと心地よく感じるくらいの強さが目安です。

はっふう
【八風】



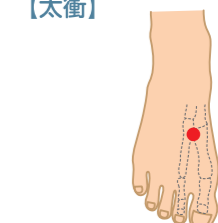
足先の血行を促進させ、足の冷え解消に効果大。足の甲で各指の間の水かきのところ。指でツボを上下に挟み、爪先側に引っ張り、ピンと放すことを、10回程度各ツボに行く。

さんいんこう
【三陰交】



冷え症の他に、生理痛・むくみなどにも効果的。内くるぶしの頂点から、指4本分上でスネの骨の間にあります。押さえ方は、太溪と同じです。

たいしやう
【太衝】



血流を促進し冷えを改善。足の甲にあり、親指と人さし指の間の指でなで上げたときに止まる場所。押さえ方は、少し痛みを感じるくらいの強さでゆっくりと。

◆入浴中や、お風呂上がりにツボを刺激するとさらに効果的です。

★次回は、「鼻づまりと目のかゆみには・・・～花粉症対策～」です。